



↑【太枠部分は、10月の変更箇所です】

2017年10～12月 INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

時間/曜日	月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
10:00	studio1st: 太極拳45 (張学峰)	studio1st: ビギナーステップ45 (進藤悦夫)	studio1st: バレエ入門 (10:45~11:15)	studio1st: バレエ入門 (10:45~11:15)	studio1st: マットピラティス60 (佐野志織)	studio1st: バレエ初級75 (藤岡真梨)	studio1st: ビギナーステップ45 (進藤悦夫)
11:00	studio2nd: ストレッチ30 (STAFF)	studio2nd: ヨガ60 (tomomi)	studio2nd: ボディケア (10:30~11:30)	studio2nd: ボディケア (10:30~11:30)	studio2nd: パワーヨガ60 (海野有希)	studio2nd: ヴィンヤサフロアヨガ75 (tomomi)	studio2nd: ストレッチ30 (STAFF)
12:00	studio1st: 気功30 (張学峰)	studio1st: リトモス45 (進藤悦夫)	studio1st: バレエ初級75 (11:15~12:30)	studio1st: バレエ初級75 (11:15~12:30)	studio1st: 溶岩ヨガ30 (STAFF)	studio1st: ヴィンヤサフロアヨガ75 (11:00~12:15)	studio1st: ヴィンヤサフロアヨガ75 (11:00~12:15)
13:00	studio2nd: ジャズダンス初級 (南帆)	studio2nd: オキシジェノ60 (村田安希子)	studio2nd: ラテンエアロ45 (11:45~12:30)	studio2nd: ラテンエアロ45 (11:45~12:30)	studio2nd: ZUMBA GOLD (佐野志織)	studio2nd: オキシジェノ45 (村田安希子)	studio2nd: オキシジェノ60 (村田安希子)
14:00	studio1st: HOUSE (中野雄祐)	studio1st: ラディカルパワー45 (★安達拓郎)	studio1st: ZUMBA (12:45~13:30)	studio1st: ZUMBA (12:45~13:30)	studio1st: エアロ・ピギナー (13:00~13:30)	studio1st: ヨガ60 (村田安希子)	studio1st: ヨガ60 (村田安希子)
15:00	studio2nd: ヒーリング (★福田美鈴)	studio2nd: エアロ・ロー45 (青木春奈)	studio2nd: シェイプサークィット15 (STAFF)	studio2nd: シェイプサークィット15 (STAFF)	studio2nd: エアロ・ピギナー (13:00~13:30)	studio2nd: ヨガ60 (村田安希子)	studio2nd: ヨガ60 (村田安希子)
16:00	studio1st: ラディカルパワー30 (★上別府秀春)	studio1st: MEGADANZ45 (村田安希子)	studio2nd: フラダンス初級 (友井貴子)	studio2nd: フラダンス初級 (友井貴子)	studio1st: バレエ初級60 (長尾裕美)	studio1st: ZUMBA (14:45~15:45)	studio1st: ヴィンヤサフロアヨガ60 (海野有希)
17:00	studio2nd: ファイドウ45 (高橋巨)	studio2nd: X-55 (★今野翼)	studio1st: ファイドウ45 (15:30~16:15)	studio1st: ファイドウ45 (15:30~16:15)	studio2nd: ヨガ60 (山口英恵)	studio2nd: UBOUND (15:00~15:45)	studio2nd: オキシジェノ60 (高橋聡)
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/545円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/545円	フリースタジオ (有料) 45分/545円	フリースタジオ (有料) 45分/545円
19:00	studio1st: ZUMBA (AKI)	studio1st: パワーヨガ60 (19:00~20:00)	studio1st: エアロ・ロー45 (19:15~20:00)	studio1st: エアロ・ロー45 (19:15~20:00)	studio1st: ファンステップ45 (★進藤悦夫)	studio1st: ZUMBA (14:45~15:45)	studio1st: ヴィンヤサフロアヨガ60 (海野有希)
20:00	studio2nd: ジャズダンス初級 (里見真理)	studio2nd: エアロピギナー (19:15~19:45)	studio2nd: オキシジェノ45 (19:15~20:00)	studio2nd: オキシジェノ45 (19:15~20:00)	studio2nd: ヨガ45 (村田安希子)	studio2nd: UBOUND (15:00~15:45)	studio2nd: オキシジェノ60 (高橋聡)
21:00	studio1st: X-55 (★今野翼)	studio1st: ファイドウ45 (高橋巨)	studio1st: ピラティス60 (12:15~21:15)	studio1st: ファイドウ60 (12:15~21:15)	studio1st: リトモス60 (進藤悦夫)	studio1st: UBOUND (15:00~15:45)	studio1st: リトモス60 (高橋聡)
22:00	studio2nd: ジャズHIPHOP初級 (齋藤香織)	studio2nd: HIP HOP (21:15~22:15)	studio2nd: HIP HOP (21:15~22:15)	studio2nd: HIP HOP (21:15~22:15)	studio2nd: MOE (21:15~22:15)	studio2nd: UBOUND (15:00~15:45)	studio2nd: リトモス60 (高橋聡)

エアロ系
ステップ系
ダンス系
ファイティング系
U-BOUND系
ミニボール系
ストレッチ系
トランポリン系
有料レッスン

スタジオを有料(540円)で貸し出します。ジムカウンターにてご予約をお取り下さい。

初めての方向けに、週替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。レッスン内容は別途掲示板をご確認ください。

★定員制(整理券制)クラスについて
 プログラム担当者の名前の先頭に「★」があるクラスは定員制となっております。開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。
 ■ステップ(定員:35名)・・・ステップ、パワーカーディオ、ラディカルパワー
 ■トランポリン(定員:25名)・・・U-BOUND
 ■青竹(定員:20名)・・・セルフ・フットセラピー■ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール
 ■ヒーリングコンディショニング(定員:20名)・・・ミニボール・ストレッチボールを使用致します。
 ★インストラクターの都合により、急遽内容を変更する場合がございます。レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。
 ■有料クラス: バレエ中級30(540円税込) バレエ中級45(810円税込) 岩盤ビューティアロマヨガ(1,080円税込)

4F 女性専用岩盤浴で有料(¥1,080)となります。